

夏天,往往是各种小毛病的高发期,一天到晚都是窝在屋里吹冷气,没有新鲜空气也拒绝出汗。其实,夏天是最适合运动也最需要运动的季节,趁着闲暇,邀上家人一起健身,拥有一个健康夏季。

快报记者 彭凌梅 整理报道

夏季健身全家总动员

1、慢跑

夏天,用慢跑来放松身心是不错的选择。慢跑运动如今风靡全球,被称为“有氧运动之王”,

可以锻炼全身器官,增强心肺功能。而且,慢跑动作简单,可以自行调节运动强度,适合各年龄人群,受到广泛欢迎。

清晨,空气特别清新很适合慢跑。傍晚,精力下降,是另一个慢跑的好时刻。因为慢跑会重新调整新陈代谢,使人充满活力。最困难的是持之以恒,养成习惯。千万不可在饭后不久就跑,至少要在用餐后几个小时才能为之。在户外慢跑比在室内好,但在室内或原地跑又比不好跑。一天最好能早晚练习两次,不需要超过十五分钟即可收到效果。以轻松舒适的步伐跑500步,呼吸大约100次,是一个很好的跑程。长程慢跑的效果不及短程有规律地慢跑,也不能达到生理、心理上的益处。

女性也可像男性一样练习慢跑,由于女性较少从事其他类型的体力活动,身体也比较脆弱,因此,慢跑对她们尤其有益。慢跑对儿童也很好。孩子们经常跑跳玩乐,但由于没有接受有系统、有规律的练习,所以大多数人体格不好,慢跑可以纠正此种缺陷。

2、瑜伽

起源于印度,被誉为印度“国粹”的瑜伽已有五千余年的历史,因其内外兼修的特质,近年来已经成为大多数女性争相追捧的时尚健身方式。

现代生活节奏快,竞争激烈,

压力较大。当然,适度的压力也是必要的,因为压力可以激发兴趣,振奋精神,使人精力充沛。但是,如果这种压力超过我们所能承受的限度,身体就会感到紧张不适,自我免疫力下降,体力不支,有时还包括心理上的挫败感、肌肉紧张、疲累不堪、呼吸短促甚至神志不清等。

瑜伽包含伸展、力量、耐力和强化心肺功能的练习,促进身体健康,有协调整个机体的功能,学习如何使身体健康运作的同时也增加了身体的活力。此外,培养心灵和谐和情感稳定的状态也引导你改善自身的生理、感情、心理和精神状态,使身体协调平衡,保持健康。

3、游泳

游泳是一项全身运动项目,素有“运动之王”的美誉。它能提高人的心肌、肺部功能及身体抵抗力,更能起到减肥塑形的效果,几乎适合所有年龄段的人。

人在水中游泳,两臂划水同时两腿打水或蹬水,全身肌肉群都参加了活动,可促使全身肌肉得到良好的锻炼。游泳时,由于水的密度和传热性比空气大,所以消耗的能量比陆地上多,这些能量的供应要靠消耗体内的糖和脂肪来补充。经常游泳可以逐渐去掉体内过多的脂肪。因此,游泳还是减轻体重的有效方法之一,难怪会受到想要好身体、好身材的人们的喜爱。

远离“沙发土豆”,开始文武兼修

小朋友们迷上跆拳道



最不愿意看到孩子一天到晚呆在空调房里看电视、玩电脑,去年一个暑假居然胖了10多斤。”一位来振道跆拳道为孩子报名的家长说,他家小孩属于现在比较普遍的肉墩儿型,平时不爱运动,一放假就喜欢家里蹲,所以这个假期要未雨绸缪,给他报个“减肥夏令营”。其实正如家长所言,减肥倒是其次,更重要的是培养一种健康积极的生活方式。

远离“沙发土豆”,运动更健康

振道跆拳道总教练张长河说,运动最有利于改善身心状态,暑期正是改善学生体质的好时机。相对于繁重的学业压力,在漫长的暑期,积极鼓励孩子们参加一些有意思的健身项目,不仅能增强他们的体质,开朗他们的心情,还能培养孩子的团队意识和公平观念。

而练习跆拳道,不仅相当能够锻炼孩子的身体,还能培养孩子坚韧的意志力,备受家长们的青睐。不少家长反映,孩子在振道进行跆拳道学习后,身体反应更敏捷了,还懂得如何在格斗中根据自己的

体能优势,避开对方攻击并把自己送到有利的攻击位置。

迷上跆拳道,开启文武兼修之旅

如果你认为学习跆拳道只是单纯为了健身,那你只是理解了跆拳道的一面。有“勇”更有“谋”,和众多武术运动项目不一样的,跆拳道最讲究礼节,礼仪廉耻,忍耐克己,百折不屈”更是被每一个跆拳道爱好者所崇尚。

振道跆拳道很注重文武兼修,它在南京的首家道馆成立于具有浓郁学术氛围的中国名校南京大学,振道总教练张长河具有中文、法律双本科暨工商管理研究生进修的复合型学历,目前振道教练组有近30位专业全职教练,其中不乏本科、研究生学历的黑带高手。

在如此优秀的教练团队言传身教下,相信您的孩子一定能在跆拳道的学习中变得“文武双全”。目前,振道跆拳道推出暑期特惠卡,只需花费690元就可以让孩子在这里度过快乐充实的两个月。振道目前在南京已经有十四家直营连锁道馆,振道就在您身边!



振道跆拳道
ZHEN DAO TAE KWON DO

常年开办
少儿班、青成年班
私教班、黑带直通班

火热招生
特惠暑期卡: 690

http://b883456.xici.net 商务合作、应聘 Email:cich@163.com

【大行宫馆 68997101】	【新街口馆 68997110】	【瑞金路馆 68997108】
【夫子庙馆 68997109】	【鼓楼馆 68997102】	【山西路馆 68997103】
【龙江馆 68997104】	【漓江路馆 68997105】	【莫愁湖馆 68997106】
【雨花馆 68997112】	【奥体馆 68997111】	【江宁馆 68997107】
【浦口馆 68997113】	【仙林馆 68997114】	【总机 68997000】

直营连锁 / 专业权威 / 精英团队
强身 / 瘦身 / 防身 / 修身 / 成就人生

静界® 瑜伽

直营连锁 \ 专业权威 \ 精英团队
健康 \ 塑身 \ 养生 \ 静心 \ 美丽人生

特惠年卡: 1990元
特惠暑假卡: 590元

中国专业瑜伽品牌
南京第一家专业瑜伽会馆
Http://b391560.xici.net

会员培训: 常温瑜伽、高温瑜伽、纤体瑜伽
理疗瑜伽、孕妇瑜伽、亲子瑜伽.....

教练培训: 南京第一家专业瑜伽教练培训基地
专业权威+免费实习+推荐就业

【瑞金路馆 68996101】	【龙蟠中路馆 68996109】	【夫子庙馆 68996108】
【大行宫馆 68996102】	【新街口馆 68996103】	【石鼓路馆 68996114】
【山西路馆 68996104】	【龙江馆 68996105】	【漓江路馆 68996106】
【雨花馆 68996111】	【奥体馆 68996110】	【江宁馆 68996107】
【浦口馆 68996112】	【仙林馆 68996113】	【总机 68996000】